

## บทที่ 13

### อาหารของเด็กวัยต่าง ๆ

#### 1. อาหารของเด็กวัยทารก

ดูจากบทพัฒนาการวัยทารก

#### 2. อาหารวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนนี้สำคัญมาก เพราะเด็กวัยนี้บางครั้งได้รับความเอาใจใส่จากมารดา หรือผู้เลี้ยงดูน้อยกว่าระยะวัยทารก เพราะเด็กเริ่มช่วยตนเองได้ หรือเล่นได้ตามลำพัง เด็กบางคนเริ่มมีน้องใหม่ยิ่งขาดความสนใจ เอาใจใส่เป็นอย่างมาก การขาดสารอาหารวัยนี้ จึงมีมากกว่าระยะอื่นของวัยเด็ก เพราะเด็กต้องหย่านมบางครั้ง พ่อแม่ยากจนให้เด็กกินนมข้นชนิดหวานน้ำนม ซึ่งมีราคาถูกซึ่งเป็นนมเช่นกัน แต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ หรือพ่อแม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่มีความรู้ในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก เหล่านี้เป็นต้น

ประโยชน์ในการให้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแก่เด็กวัยเรียน

1. ช่วยสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต
2. ช่วยทำให้มีสติปัญญาดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. ช่วยสร้างนิสัยการกินที่ดี
4. ช่วยให้ระบบการย่อยทำงานได้ดีขึ้น
5. รู้จักคัดกินอาหารที่มีประโยชน์ เป็นการฝึกนิสัยที่ดีในการเลือกอาหารให้ถูกต้อง

ตัวอย่างอาหารที่เด็กอายุ 1-5 ปี ควรจะได้รับภายใน 1 วัน

รายการอาหาร	อายุ		
	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
ข้าวสุก	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย	$2-2\frac{1}{4}$ ถ้วย	$2\frac{1}{2}-3$ ถ้วย
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (ควรใช้ถั่วเมล็ดแทนเนื้อสัตว์บ้าง)	2 ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}-3$ ช้อนโต๊ะ	$3\frac{1}{2}-4$ ช้อนโต๊ะ
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ควรให้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ถ้วยหรือมากกว่า	2 ถ้วยหรือมากกว่า	2 ถ้วยหรือมากกว่า
ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้สุกสด พวกล้ม หรือน้ำผลไม้คั้น	$\frac{1}{3}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{2}{3}$ ถ้วย
ผลไม้อื่น เช่น กล้วยสุก มะละกอสุก	$\frac{1}{4}$ ถ้วย	$\frac{1}{3}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ไขมันต่าง ๆ เช่น น้ำมันหมู กะทิ เป็นต้น	ให้พอสมควรสำหรับปรุงอาหารต่าง ๆ		

(ทวีร์ศรี ธนาคม ดร; 2523 : 62)

### 3. อาหารของเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีกิจกรรมมาก ดังนั้น มีความต้องการอาหารเพื่อสร้างความเจริญเติบโต และช่วยในการสร้างพลังงานสูง เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบเคลื่อนไหว ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงต้องการพลังงานเท่ากัน จนอายุ 9 ปีแล้ว เด็กชายต้องการมากกว่าเด็กหญิง เพราะมีกิจกรรมมากกว่าเด็กหญิง

#### อาหารของเด็กวัยต่าง ๆ สำหรับหนึ่งวัน

อาหาร	วัยก่อนเรียน	วัยเรียน	วัยรุ่นสาว	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม	2 ถ้วยหรือมากกว่า	3-4 ถ้วย	3-5 ถ้วย	นมสดหรือนมผสมหรือเครื่องดื่มอย่างอื่น เช่น โอวัลติน
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรกินไข่สุก เพราะย่อยง่าย
เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์	3-4 ช้อนโต๊ะ	180 กรัม	200 กรัม	กินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง กินเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ	4-8 ช้อนโต๊ะ	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ถ้วย	$\frac{3}{4}$ - 1 ถ้วย	กินผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้	$\frac{3}{4}$ ถ้วย	ม้อละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล	ม้อละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล	ผลไม้สด หรือน้ำผลไม้คั้น ถ้าเป็นผู้ใหญ่กินขนาดสำหรับคนหนึ่ง
ข้าวสุก (หรือข้าวชนิดต่าง ๆ ที่หุงสุกแล้ว)	$\frac{1}{2}$ - 3 ถ้วย	4-5 ถ้วย	5-6 ถ้วย	ข้าวเจ้ามีข้าวกระยาทิพย์ผสมหรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย หุงแบบไม่แช่น้ำหรือนึ่ง
ไขมันหรือน้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}$ - ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}$ - 3 ช้อนโต๊ะ	ใช้ปนไปกับอาหารที่กิน กินน้ำมันพืชให้มาก

(ทวิรัตน์ ธนาคม : 2523 : 66)

THAILAND RECOMMENDED DAILY DIETARY ALLOWANCES  
FOR THE MAINTENANCE OF GOOD NUTRITION OF THE MAJORITY OF THAI PERSONS  
IN THE KINGDOM OF THAILAND  
(Allowances are intended for Persons normally active)

INDIVIDUAL	AGE Yrs.	WEIGHT Kg.	CALORIES	PROTEIN Gm.	CALCIUM Gm.	IRON mg.	VITAMIN A I.U.	THIAMINE Mg.	RIBOFLAVIN Mg.	NIACIN Mg.	ASCORBIC ACID Mg.	VITAMIN D I.U.		
MEN	20-29	54	2550	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	17	30	400		
	30-39		2450	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	16	30			
	40-49		2350	54	0.5	6	2500	0.9	1.3	16	30			
	50-59		2200	54	0.5	6	2500	0.9	1.2	14	30			
	60-69		2000	54	0.5	6	2500	0.8	1.1	13	30			
	70 +		1750	54	0.5	6	2500	0.7	1.0	12	30			
WOMEN	20-29	47	1800	47	0.4	16	2500	0.7	1.0	12	30	400		
	30-39		1700	47	0.4	16	2500	0.7	0.9	11	30			
	40-49		1650	47	0.4	16	2500	0.7	0.9	11	30			
	50-59		1550	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	10	30			
	60-69		1450	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	10	30			
	70 +		1250	47	0.4	6	2500	0.5	0.7	8	30			
PREGNANT(1ST AND 2ND TRIMESTERS)			+ 200											
3RD TRIMESTER)			+ 200	+ 20	1.0	26	2500	0.8	1.1	13	50	400		
LACTATING			+ 1000	+ 40	1.2	26	4000	1.1	1.5	18	50	400		
INFANTS CHILDREN	0-1	6	K.G. x110	14	0.5	K.G. x1.0	1000	0.3	0.4	4	20	400		
	1-3	10		17			0.4	4	850	0.5	0.7	8	20	400
	4-6	16		21			0.4	4	1000	0.6	0.8	10	20	400
	7-9	20		24			0.5	4	1350	0.8	1.0	12	20	400
	10-12	25		32			0.6	8	1900	0.9	1.3	15	30	400
BOYS	13-15	36	40	0.7	11	2400	1.1	1.5	18	30	400			
	16-19	50	45	0.6	11	2500	1.3	1.8	22	30	400			
GIRLS	13-15	38	38	0.6	16	2400	0.9	1.3	16	30	400			
	16-19	46	2200	37	0.5	16	2500	0.9	1.2	14	30	400		

กองโภชนาการ กรมอนามัย